

بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی قزوین



معاونت پژوهشی
فرم پیش نویس طرح پژوهشی

عنوان طرح: بررسی ارتباط رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت با استرس، اضطراب و افسردگی دانشجویان پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی قزوین

نام و نام خانوادگی مجری/ مجریان:
فاطمه سمیعی سبینی، زینب علیمزادی، مرضیه خاتونی

دانشکده/مرکز تحقیقاتی:
دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی قزوین

الف-۱- عنوان طرح به فارسی: بررسی ارتباط رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت با استرس، اضطراب و افسردگی دانشجویان پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی قزوین

ب-۱- عنوان طرح به انگلیسی:
Survey relation Health promotion behavior with stress, anxiety and depression nursing and midwifery students Qazvin Medical Science University

۲- بیان مسأله

ارتقاء سلامت و تامین سلامت افراد جامعه یکی از ارکان پیشرفت جوامع می باشد [1]. با توجه به صنعتی شدن جوامع و رشد جمعیت، رفتارهای ارتقا دهنده سلامت یکی از معیارهای عمده تعیین کننده سلامت بوده که به عنوان عامل زمینه ای در ارتقا سلامت و پیشگیری از بیماریها می باشند [۲ و ۳]. طبق نظریه پندر رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت عبارتند از هرگونه اقدامیکه برای افزایش حفظ سطح سلامت و خودشکوفایی فرد و یا یک گروه صورت گیرد (۴). آمار ارائه شده در مورد دلایل اصلی مرگ و میر بیانگر آن است که ۵۳ درصد از علل مرگ و میرها به سبک زندگی و رفتارهای غیر بهداشتی مربوط می شود [۳]. سبک زندگی به معنی شیوه ای است که فرد برای برخورد با تکالیف و حوادث زندگی برمی گزیند. هر فرد بنابر مکانیزم های دفاعی ناخودآگاه، استراتژی های انطباقی خودآگاه و تأثیر عوامل محیطی در برخورد با تکالیف و حوادث زندگی شیوه خاصی دارد. سبک زندگی یک فرد از واکنش ها و الگوهای رفتاری تشکیل شده است که از طریق تماس های اجتماعی با والدین، همسالان یا رسانه های گروهی و غیره فرا گرفته می شود [۵]. سبک زندگی افراد تحت تأثیر عوامل مختلفی مانند جنس، ساختارخانوادگی، محل زندگی و شرایط

اقتصادی و اجتماعی است [۶]. اهمیت سبک زندگی در ایجاد و سیر بیماری ها باعث شکل گیری شاخه جدیدی در پزشکی شده که پزشکی رفتاری نامیده شده است و به تغییر در سبک زندگی برای پیشگیری و درمان بیماریها تأکید می کند و نیز سبک زندگی کانون تمرکز فعالیت های آموزش بهداشت و ارتقای بهداشت بشمار رفته و هدف یک قسمت از آموزش بهداشت تغییر رفتارهای افراد در جهت ایجاد سبک زندگی سالم می باشد [۵].

حرف بهداشتی که قبلا بر معالجه بیماری تمرکز می نمودند اکنون توجه شان بر پیشگیری و ارتقاء سلامت از طریق بهبود سبک زندگی و حذف عواملی که به نوعی تاثیر منفی بر سطح سلامت انسان دارد می باشد [۱]. ارتقاء سلامت به عنوان علم و هنر کمک به مردم برای تغییر سبک زندگی شان بطوریکه منجر به تامین سلامتشان شود تعریف می شود و در واقع هدف ارتقاء سلامت دادن توانایی به مردم برای اصلاح و کنترل سبک زندگیشان در مواردی چون مسئولیت پذیری فرد در تامین سلامت خویش، فعالیت بدنی، تغذیه، رشد معنوی، ارتباطات بین فردی و مدیریت استرس و ... می باشد [۴].

سلامت افراد مشخصا تحت تاثیر سبک زندگی آنها در دوران جوانی می باشد [۷]. با توجه به تعریف سازمان جهانی بهداشت، "سلامتی یعنی حالت کامل رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقدان بیماری یا ناتوانی" [۸] می توان گفت برای تامین سلامتی حتما باید علاوه بر بعد جسمی به بعد روانی آن نیز که از دیگر اجزای سلامتی جداشدنی نیست توجه نمود.

نقش محیط های پر استرس در ایجاد علائم روانی به خوبی شناخته شده است. دانشگاهها یکی از محیط های بحرانی جهت مطالعه سلامت روانی جوانان می باشد [۹]. توجه به نیازهای روحی روانی و سلامت دانشجویان که درصد قابل توجهی از جمعیت جوان کشور را تشکیل می دهند و تعداد و درصد آنها بطور چشمگیری در حال افزایش است، بسیار حائز اهمیت است. در چنین روندی وضعیت سلاکت این جمعیت بیشتر از گذشته باید مورد توجه قرارگیرد [۱۰ و ۱۱]. دانشجویان به دلیل نقش مهمی که در اداره آینده کشور به عهده دارند، یکی از قشرهای مهم جامعه به حساب می آیند [۱۲] لذا توجه به این نکته ضروری است که این گروه به خاطر شرایط سنی و موقعیت خاص اجتماعی و تاثیر محیط با مشکلات و موقعیتهایی مواجه می شوند که با مشکلات و موقعیت های اقشار غیر دانشجوی متفاوت است زیرا محیطی که دانشجو در آن زندگی می کند محیطی کاملا متفاوت است و باعث شده که آنها در معرض انواع متفاوتی از استرس ها باشند [۱۳]. دور بودن از محیط خانه و جدا شدن از خانواده (مخصوصا دانشجویان غیر بومی خوابگاهی)، ورود به محیط جدید، مسائل و مشکلات درسی، رقابت با دیگر دانشجویان، آزمون ها، مسائل و مشکلات مالی، آینده کاری، ناتوانی در تصمیم گیری و حجم زیاد کلاس ها و درس ها [۱۴ و ۱۵]، روبرویی با شخصیتها و چالشهای علمی، سیاسی، فرهنگی و عدم امکان گذراندن اوقات فراغت و تفریحات سالم به دلیل کمبودها در این زمینه می توانند در طولانی مدت اثرات ناخوشایندی بر بهداشت جسمی و روانی، اختلال در عملکرد و قدرت سازگاری و در نهایت کیفیت زندگی دانشجویان داشته باشند [۱۵]. از جمله بیماریها و نشانه های روانی ناشی از استرس می توان به افسردگی و اضطراب اشاره کرد [۱۴ و ۱۰]. مطالعات اخیر میزان بالای ابتلای روان شناختی خصوصا افسردگی و اضطراب را در بین دانشجویان سراسر جهان گزارش کرده اند [۹]. پژوهش ها نشان می دهد که بین وجود استرس، اضطراب و افسردگی رابطه مستقیم دارد [۱۴] که در سبک زندگی و سلامت دانشجویان تاثیر گذار می باشد [۱۶ و ۱۷]. درایران اختلالات روانی در دانشجویان ۱۵/۶ گزارش شده است [۱۰]. بطوریکه ۷۸ درصد از دانشجویان دانشگاه از بعضی از نشانه های افسردگی رنج می برند و ۴۶ درصد آنها تا اندازه ای دچار افسردگی شدید هستند که نیاز به خدمات تخصصی دارند [۱۴]. همچنین برخی مطالعات بیانگر این بوده اند که دانشجویان متأهل بیش از دانشجویان مجرد دچار افسردگی بوده [۱۳] که در این میان دانشجویان تازه وارد معمولا در برابر مشکلات آسیب پذیر بوده و

سلامت و بهداشت آنان در معرض مخاطره قرار دارد [18] همچنین دانشجویان دانشگاه‌های علوم پزشکی که در محیط‌های پر استرس تر هستند بیشتر از بقیه در معرض ابتلا به افسردگی می‌باشند و مشکلات عاطفی و روانی بیشتری را تجربه می‌کنند [۱۰۹ و ۱۰۶]. یافته‌های حاصل از مطالعات بیانگر این می‌باشد که معرفت و آگاهی و تجربه دانشجویانی که فعالیت‌های ارتباطی و اجتماعی دارند، باعث افزایش ظرفیت روانی آنها شده و مقاومت آنها را در برابر مشکلات افزایش می‌دهد لذا افسردگی آنها کمتر از دانشجویانی است که به این فعالیت‌ها نمی‌پردازند. نتایج مطالعه برماس و همکارانش (۱۳۸۸) نیز بیانگر این بوده که به طور کلی سلامت عمومی دانشجویان پرستاری از میانگین بالاتری نسبت به دانشجویان الهیات برخوردارند در حالیکه دانشجویان روانشناسی و بویژه الهیات نسبت به بقیه رشته‌های تحصیلی از لحاظ سلامت روانی وضعیت مطلوب‌تری دارند [19].

بررسی و تامین سلامت روانی دانشجویان، رسیدن به اهداف مطلوب آموزشی و ایجاد شرایط مناسب برای ورود فارغ التحصیلان به بازار کار را فراهم می‌آورد [11]. در واقع تعریف سلامت روانی به این صورت است که هر انسانی که بتواند با مسائل عمیق خود کنار بیاید، با خود و دیگران سازش یابد و در برابر تعارض‌های اجتناب‌ناپذیر درونی خود ناتوان نشود و خود را به وسیله جامعه مطرود نسازد دارای سلامت روانی است [20].

عوامل ذکر شده فوق سبک زندگی دانشجویان را تحت تاثیر قرار می‌دهد از طرفی نیز سبک زندگی و رفتارهای ارتقاء دهنده سلامتی در این قشر می‌تواند در تامین و ارتقا سلامت جسمی و روانی آنها نقش تعیین کننده باشد چراکه تحقیقات اخیر نشان داده اند که شیوه زندگی می‌تواند در ایجاد استرس، اضطراب و فشارهای روانی تاثیر گذار باشد و بهبود در مولفه‌های سبک زندگی می‌تواند در شادمانی فرد و پیشگیری از استرس، اضطراب و افسردگی نقش موثر داشته باشد [21, 22]. از جمله مولفه‌های سبک زندگی که در جهت سلامت جسمانی، روانی، اجتماعی و فرهنگی نسل جدید بسیار حائز اهمیت است، فعالیت جسمانی و ورزش می‌باشد بطوریکه عادت کردن به فعالیت جسمانی منظم به عنوان یک عامل مهم از نقطه نظر سلامتی، می‌تواند آثار و نتایج روانی-اجتماعی در افراد به همراه داشته باشد [23] و علاوه بر سلامت جسمانی، می‌تواند در ارتقا سلامت روانی نیز موثر باشد [24] ولی مطالعات انجام شده در زمینه تاثیر ورزش بر سلامت روانی نتایج متناقضی داشته بطوریکه فعالیتهای ورزشی به عنوان راهبرد مداخله ای کارآمد مورد پذیرش قرار نگرفته و به عنوان درمان تصادفی و غیر مهم تلقی شده است [24]. شواهد نشان می‌دهد که فعالیت در سطح ملایم و یا متوسط در سلامت روانی تاثیر مثبت دارند ولی انجام تمرینات ورزشی شدید، سخت و فشرده حتی می‌توانند سلامت روانی فرد را به خطر اندازند [25] همچنین از جمله مولفه‌های تاثیر گذار بر ارتقا رفتار ورزشی موثر بر سلامت روانی افراد، عوامل فردی می‌باشد. لذا برای اینکه متخصصان سلامتی بتوانند به هدف افزایش میزان فعالیت جسمانی نایل شوند، شناخت عوامل فردی مرتبط و تاثیر گذار بر فعالیت جسمانی در گروه‌های مختلف جمعیتی برای تعیین استراتژیهای موثر، کاری و ارتقاء رفتار ورزشی مهم هستند [26].

یکی از اجزای زندگی سالم، توجه به نیازهای معنوی است. از آنجا که انسان موجودی زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی است بنابراین در برنامه زندگی، همه نیازهای انسان باید در نظر گرفته شود. معنویت مبتنی بر جهان بینی توحیدی، سبک زندگی انسان را اعتلا می‌بخشد. در این سبک زندگی رفتارهای آسیب‌زا به تدریج کاهش یافته و رفتارهای سالم افزایش می‌یابد [27] همچنین بررسی تاریخ ادیان نشان می‌دهد که ایمان به خدا در درمان بیماریهای روانی و تحقق احساس امنیت و آرامش و پیشگیری از اضطراب و بیماریهای روانی ناشی از آن موفق بوده است. لذا سبک زندگی معنوی به خوبی می‌تواند آرامش فردی، خانوادگی و اجتماعی بسیاری به همراه داشته باشد. [28]. از دیگر مولفه‌های سبک زندگی که در تامین سلامت روانی تاثیر گذار می‌باشند

شامل مهارت‌های چون برقراری ارتباط بین فردی موثر، تصمیم‌گیری، حل مسئله، تفکر خلاق، تفکر نقاد، آگاهی از خود، همدلی با دیگران، مقابله با هیجانات (شکست، اضطراب، افسردگی و ...) و مقابله با استرس می‌باشد و نکته مهم اینکه همه این مهارت‌ها قابل فراگیری بوده و در کنترل مشکلات روانی فرد را یاری می‌دهد [20]. در برخی از تحقیقات مشخص شده که اغلب دانشجویان به ویژه آنهایی که تازه وارد دانشگاه شده‌اند در روابط بین شخصی دچار مشکل بوده و تضادهایی را با افراد مختلف از قبیل همکلاسی، اساتید و کارکنان داشته‌اند [13]. علاوه بر اینکه مولفه‌های سبک زندگی می‌توانند در سلامت روان افراد تاثیر گذار باشند، مطالعات دیگری نیز بیانگر تاثیر سلامت روان بر رفتارهای مرتبط با سبک زندگی سالم بوده است. بطوریکه استرس شغلی افراد در شیوه تغذیه، میزان فعالیت بدنی، مسئولیت در برابر سلامتی تاثیر گذار باشد [۲۹ و ۳۰]. با نظر به اینکه دانشجویان پرستاری و مامایی به عنوان مراقبین حرفه‌ای سلامت نقش مهمی در تامین و ارتقاء سلامت افراد جامعه دارند، باید خود از توانایی لازم جهت کنترل و بهبود سلامتی شان برخوردار باشند. اکنون که سیستم درمان به سوی حفظ و ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماریها تغییرمسیر داده است، لذا بررسی و رفع عوامل زمینه ساز و ایجاد کننده استرس، اضطراب و افسردگی در این قشر از جامعه می‌تواند نقش مهمی در آموزش رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت و تغییر رفتارهای نادرست و پیشگیری از اختلالات جسمی و روانی دانشجویان پرستاری مامایی و آماده سازی آنها جهت ایفای نقشهای آموزشی داشته باشد.

از آنجا که مطالعات اندکی در زمینه ارتباط رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت با مولفه‌هایی چون استرس، اضطراب و افسردگی در دانشجویان گرفته‌لذا پژوهشگران به منظور یافتن ارتباط بین مولفه‌های رفتارهای ارتقا دهنده سلامت با استرس، اضطراب و افسردگی و اینکه کدام یک از مولفه‌های سبک زندگی و رفتارهای ارتقا دهنده سلامت ارتباط و همبستگی قویتری با سلامت روان دارند، مبادرت به انجام این پژوهش با عنوان بررسی ارتباط رفتارهای ارتقاء دهنده سلامتی با اضطراب، استرس و افسردگی دانشجویان پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی قزوین نمودند.